

Здоровотворческий подход при изучении исторического материала*

Е.Г. Новолодская,
К.А. Шкитина

Инструкционная карта № 1

«Твой рост и вес»

Задание 1. Изучи внимательно теоретический материал об особенностях роста и развития детского организма.

Рост ребенка зависит от многих факторов:

- наследственность – если родители высокого роста, то и ребенок скорее всего будет высоким;
- гормоны – ребенок, у которого нормально функционируют железы внутренней секреции, вырабатывающие химические вещества – гормоны роста, будет развиваться без отклонений, даже если сначала он растет медленно;

- правильное питание с определенным количеством белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ;

- рост и развитие ребенка могут замедляться в результате продолжительной болезни.

В течение жизни существует определенный ритм роста. До 5–6 лет мальчики и девочки растут одинаково. Затем наступает период замедленного роста: у мальчиков до 10–12 лет, а у девочек – до 10 лет. После некоторого перерыва вновь начинается ускоренный рост. У юношей он длится до 16–18 лет, а у девушек – до 14–15 лет. Вслед за этим темп роста опять замедляется и заканчивается у мужчин к 25 годам, а у женщин – к 18–20.

Часто девочки в 11–12 лет выше ростом мальчиков-ровесников. Но к 15–16 годам мальчики быстро догоняют их по росту и даже перегоняют.

Задание 2. Изучи средние показатели роста и веса для детей различного возраста, приведенные в таблице (см. с. 53), и сравни с ними свои данные.

Вставь свои данные в окошки.

Мне лет. Мой рост м см.

Мой вес кг г.

* Окончание. Начало см. в № 6, 7 за 2007 г.

плюс ДО
и ПОСЛЕ

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Возраст	Мальчики		Девочки	
	рост	вес	рост	вес
8 лет	1 м 24 см–1 м 35 см	23 кг 600 г–31 кг 800 г	1 м 24 см–1 м 35 см	23 кг 100 г–32 кг 700 г
9 лет	1 м 30 см–1 м 40 см	25 кг 900 г–35 кг 800 г	1 м 30 см–1 м 40 см	25 кг 900 г–37 кг 200 г
10 лет	1 м 35 см–1 м 47 см	29 кг–40 кг 800 г	1 м 35 см–1 м 47 см	28 кг 600 г–42 кг 200 г
11 лет	1 м 40 см–1 м 52 см	31 кг 300 г–45 кг 800 г	1 м 40 см–1 м 55 см	32 кг 200 г–47 кг 600 г
12 лет	1 м 45 см–1 м 57 см	34 кг 500 г–51 кг 700 г	1 м 47 см–1 м 61 см	36 кг 700 г–50 кг 800 г

Задание 3. Выполни математические расчеты по определению оптимальных показателей своего роста и веса. Сравни свои индивидуальные данные с полученными результатами. При выполнении заданий заполняй окошки.

Сколько ты должен весить

Способ первый:

- 1) переведи свой рост в см см;
- 2) переведи см в дм дм;
- 3) укажи свой вес в кг кг;
- 4) раздели число кг (В) на число дм роста (Р):

$$N_{(норма)} = \frac{В}{Р} \quad \begin{array}{l} В - \text{твой вес в кг} \\ Р - \text{твой рост в дм} \end{array}$$

$$N_{(норма)} = \frac{\text{кг}}{\text{дм}} = \text{ ;}$$

5) сравни полученные результаты:

- если $4 > N > 3$ – ты весишь столько, сколько нужно;
- если $N < 3$ – ты весишь маловато;
- если $N > 4$ – у тебя накапливается лишний вес.

Способ второй:

вычисли свой оптимальный вес, используя формулы:

- 1) для мальчиков и девочек: $В = 3 \cdot Г + 4$,
В – вес в кг, Г – количество полных лет (годы жизни),
 $В = 3 \cdot \text{ } + 4 = \text{ } \text{ кг.}$

Сравни со своими данными:

мой вес кг, оптимальный вес по формуле кг;

- 2) для мальчиков: $В = (Р - 100) - 1/5 \cdot (Р - 152)$,
В – вес в кг, Р – рост в см,
 $В = (\text{ } \text{ см} - 100) - 1/5 \cdot (\text{ } \text{ см} - 152) = \text{ } \text{ кг.}$

Сравни со своими данными:

мой вес кг, вес по формуле кг;

- 3) для девочек: $В = (Р - 100) - 2/5 \cdot (Р - 152)$,

В – вес в кг, Р – рост в см,

$$В = (\text{ } \text{ см} - 100) - 2/5 \cdot (\text{ } \text{ см} - 152) = \text{ } \text{ кг.}$$

Сравни со своими данными:

мой вес кг, вес по формуле кг.

Сделай выводы. Подумай, какие процедуры помогут тебе нормализовать свой вес. Обсуди этот вопрос с родителями и впиши свои предложения*.

Какой у тебя должен быть рост

Способ первый:

- 1) определи, соответствует ли твой рост норме, пользуясь формулой: $Р = 90 + 5 \cdot Г$, где Р – рост в см, Г – количество полных лет (годы жизни)

$$Р = 90 + 5 \cdot \text{ } = \text{ } \text{ см.}$$

Сравни со своими данными:

мой рост см, рост по формуле см.

Способ второй:

вычисли, какого ты будешь роста во взрослом состоянии.

Мой рост в 2 года был см = Р.

$$\text{Мой будущий рост} = Р \cdot 2 = \text{ } \text{ см} \cdot 2 = \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см.}$$

Способ третий:

вычисли свой будущий рост с помощью родителей*.

$$\text{Рост моей мамы } \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ см} = P_1.$$

$$\text{Рост моего папы } \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ см} = P_2.$$

Для мальчиков:

$$1) (P_1 + P_2) \cdot 0,54 - 4,5 = \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см};$$

$$2) \frac{(P_2 + P_1) \cdot 1,08}{2} = \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см.}$$

Для девочек:

$$1) (P_1 + P_2) \cdot 0,57 - 7,5 = \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см};$$

$$2) \frac{(P_2 \cdot 1,923 + P_1)}{2} = \text{ } \text{ см} = \text{ } \text{ м } \text{ } \text{ см.}$$

У.: Вы хорошо справились с заданиями. В конце урока сдадите мне инструкционные карты на проверку. Вы получите оценки и дома с родителями выполните задания со звездочкой *. На следующем уроке мы их обсудим.

Впереди следующая ступень «**Корректируем и координируем**». Как вы понимаете смысл действий коррекции и координации? (Обсуждение с учащимися семантики слов.)

Свою осанку мы можем корректировать, то есть что-то исправить, дополнить в своем образе, в положении своего тела в пространстве. Свои действия мы можем координировать, то есть согласовывать и приводить в систему – составлять комплекс мероприятий по профилактике и улучшению своей осанки.

Сейчас мы познакомимся с комплексом гимнастических упражнений по формированию правильной осанки. Часть этих упражнений мы выполним сейчас, а другие вы будете делать дома и на уроках физкультуры.

Работа с инструкционной картой № 2.

Инструкционная карта № 2

«Твоя осанка»

Попроси кого-нибудь из взрослых проверить твою осанку. Если окажется, что в твоей фигуре имеются какие-либо недостатки, то помимо всех предлагаемых здесь заданий обязательно 3 раза в неделю выполняй специальные упражнения. Их можно делать вместо утренней гимнастики.

Упражнение 1. Встань у стены, прислонившись затылком, плечами, ягодицами и пятками, подтяни живот. Слегка напряги все мышцы и стой 15 секунд. Затем, сохраняя эту позу, походи по комнате. Снова подойди к стене и проверь, удалось ли тебе сохранить правильное положение тела. Запомни его и постарайся сохранять в течение всего дня.

Упражнение 2. Встань прямо, положи на голову какой-нибудь предмет, например кубик, учебник, мешочек с песком. Разведи руки в стороны, поднимись на носки и постарайся удержаться в этом положении 20–25 секунд. Попробуй с кубиком на голове ходить по комнате на носках.

Упражнение 3. Ляг на коврик на спину и прими такое же положение, как в упражнении 1. Повернись на живот, затем снова на спину. Повтори 5 раз. Дыхание старайся не задерживать.

Упражнение 4. Возьми гимнастическую палку, ляг на живот, руки с палкой выпрями перед собой. Сгибая руки, положи палку на лопатки и постарайся немного прогнуться. Затем снова ляг, руки выпрями. Повтори это упражнение 5 раз.

Упражнение 5. Встань, поставь ноги врозь, руками держи палку сзади. Поднимаясь на носках и сгибая руки, переведи палку на поясницу и прогнись. Снова вернись в исходное положение. Повтори это движение 6 раз. Поднимаясь на носки, делай вдох, опускаясь на всю ступню – полный выдох.

Упражнение 6. Положи на пол коврик и ляг на него на спину. Подними ноги вверх и, поддерживая себя согнутыми руками за поясницу, попытайся сделать «березку». Сразу упражнение может не получиться. Попроси папу или маму помочь тебе, придерживая за ноги. Обязательно научись делать упражнение самостоятельно.

Упражнение 7. А сейчас попробуй сделать кувырок, который часто выполняют акробаты и гимнасты. Присядь на мягком коврике или на диване, руки поставь впереди. Теперь, слегка отталкиваясь ногами и наклоняя голову вниз, перевернись на спину и попытайся встать на ноги. Чтобы это получилось, нужно после толчка ногами взяться руками ниже колен и свернуться в клубочек.

Упражнение 8. Теперь попытайся сделать кувырок назад. Присядь, руки поставь впереди. Оттолкнись руками, перекатываясь на спину, подтяни колени к груди, а голову сильно наклони вперед. Когда голова коснется коврика, поставь руки за головой, отталкиваясь ими, встань на ноги. Это сложное упражнение, поэтому не огорчайся, если оно сразу не получится.

Упражнение 9. Положи у стены мягкий коврик, поставь на него голову лбом и обопри руками. Отталкиваясь ногами, постарайся поднять их вверх и полностью выпрямить. Коснувшись пятками стены, старайся удержаться в таком положении. При этом помни, что стоять нужно на голове и руках. Сначала пусть папа или мама помогут тебе, придерживая за ноги после толчка. Когда ты освоишь это упражнение, попробуй удержаться в стойке, слегка оттолкнувшись от стены ногами. Если будешь регулярно заниматься, то научишься стоять на голове и руках без посторонней помощи.

Помимо этих упражнений во время отдыха при выполнении домашних заданий ты можешь выполнять такие упражнения:

Упражнение 1. Поставь правую ногу вперед и слегка согни ее. Руки переведи на пояс и прогнись. Прыжками меняй положение ног. Делай это упражнение как можно быстрее в течение 25–30 секунд. Походи по комнате, глубоко подыши и постарайся расслабить мышцы.

Упражнение 2. Сядь на стул, согни ноги. Подними руки вверх, прогнись и сделай глубокий вдох. Опусть руки и выдохни воздух. Сделай 6–8 таких движений.

Упражнение 3. Возьми гимнастическую палку. Отведи ее назад так, чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носках и, нажимая руками на палку, прогнись. Постарайся удержаться в этом положении 5 секунд. Выполни упражнение 4–6 раз.

Упражнение 4. Палку положи. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседай, переведи руки вперед. Сделай 6–8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35–40 секунд.

Упражнение 5. Возьми легкий мяч среднего размера, зажми его между стопами ног и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.

Упражнение 6. Сядь на пол, руками обопрись о пол сзади. Несколько раз попытайся поднять повыше мяч, зажатый между стопами ног, не уронив его.

Упражнение 7. Положи мяч на пол и вращай его левой и правой ступней поочередно. Сделай по 8–10 движений каждой ногой.

Упражнение 8. Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступни и разводя носки в стороны. Выполни 4–6 раз.

Упражнение 9. Сядь на стул, ноги выпрями. Возьми носки на себя, затем оттяни их, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14–16 таких движений.

Упражнение 10. Походи по комнате – сначала 30 секунд на пятках, затем 30 секунд на носках.

У.: С техникой выполнения других упражнений вы познакомитесь дома с родителями. Я предлагаю вам проект «Будем стройными». Вы уже знакомы с такой формой работы. Этот оздоровительный проект вы будете осуществлять индивидуально в течение

первой и второй четвертей. Этапы деятельности следующие:

1) вместе с родителями дома обсудите возможность выполнения предложенного в инструкционной карте № 2 комплекса упражнений, выберите доступные для вас; вы можете добавить другие виды упражнений, начать с более простых и постепенно усложнять технику выполнения;

2) составьте вместе с родителями программу выполнения своего комплекса упражнений по месяцам первого полугодия;

3) выполняйте данный комплекс до конца первой четверти, отмечайте в своей программе достижения по формированию красивой осанки, попросите родителей оценить ваши результаты;

4) мы также будем включать упражнения по поддержанию осанки в физминутки на уроках и в содержание уроков физкультуры;

5) в конце первой четверти мы подведем итоги нашего самооздоровления, оценим себя и друг друга и определим комплекс упражнений на вторую четверть.

IV. Первичное закрепление.

У.: Нам осталось взойти на последнюю ступень «Аплодируем своим успехам». Наша оздоровительная деятельность только начинается, но часть аплодисментов нам уже причитается, так как проведена большая подготовительная работа. Осталось проверить, что мы усвоили по теме сегодняшнего урока, отгадав кроссворд (заготовка нарисована с обратной стороны разворота доски).

Совместное отгадывание и заполнение кроссворда:

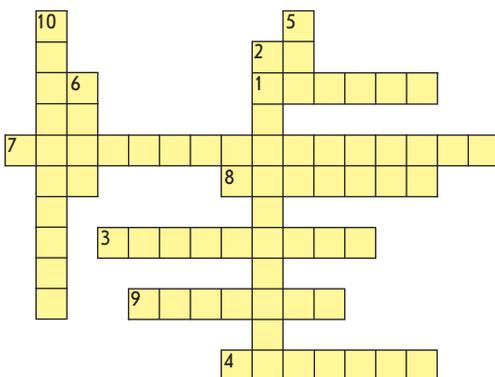
1. Положение тела в пространстве.
2. Часть скелета, состоящая из 34 позвонков.
3. Неправильная осанка, при которой человек горбит спину, голову втягивает в плечи.
4. Искривление позвоночника.
5. Показатель развития организма, измеряемый в килограммах.
6. Одна из характеристик развития организма, ее увеличение измеряется в сантиметрах.

7. Фактор роста организма, когда некоторые качества родителей передаются их детям.

8. Химические вещества, вырабатываемые в организме и влияющие на его рост.

9. Фактор роста организма ребенка, характеризуется определенным сочетанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

10. Комплекс физических упражнений по формированию красивой осанки.



Ответы: 1. Осанка. 2. Позвоночник. 3. Сутулость. 4. Сколиоз. 5. Вес. 6. Рост. 7. Наследственность. 8. Гормоны. 9. Питание. 10. Гимнастика.

V. Подведение итогов.

У.: Наш урок подошел к концу.

Д.: Мы познакомились с упражнениями по выработке осанки. Определили правила правильной осанки. И еще мы высчитывали по формулам свой рост и вес и сравнивали их с таблицей.

У.: Вы проделали большую работу. Надеюсь, вы убедились, что красивой

осанкой отличались не только средневековые рыцари и принцессы. Ее может сформировать у себя каждый.

VI. Рефлексия.

У.: Кому понравился наш урок? Вам было интересно работать? Оцените свое самочувствие и настроение.

VII. Выставление оценок.

VIII. Домашнее задание.

1. Выполнение совместно с родителями в инструкционной карте № 1 заданий со звездочкой.

2. Составление с родителями программы на первую четверть по выполнению комплекса гимнастических упражнений «Будем стройными» и ее реализация.

Литература

1. Валеология: Методы и средства диагностики уровня здоровья: Метод. пос. / Сост. Т.В. Дудникова и др. – Барнаул: АКППРО, 1999.

2. *Ротенберг Р.* Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья /Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

Елена Геннадиевна Новолодская – канд. пед. наук, доцент кафедры географии Бийского педагогического государственного университета;

Ксения Андреевна Шкитина – студентка V курса отделения учителей начальных классов педагогического факультета Бийского педагогического государственного университета.